

SYLVIE CHAUVET SEPTEMBRE 2024

LE YOGA AU QUOTIDIEN

Newsletter du "YOGA PAR L'ÉCRITURE" et "YOGA POUR SOI"

L'AMI INTÉRIEUR

Quand on se sent seul-e et abandonné-e de toutes et tous, souvent le seul soutien est Google qui répond toujours présent, ou, si on en a l'énergie, la librairie la plus proche pour acheter un livre de développement personnel qui nous comprend, lui, et nous console. Et que nous disent-ils le plus souvent ? « Connectez-vous à votre ami intérieur ». Personnellement, c'est le conseil le plus déprimant qu'on m'ait donné.

Les amis, c'est justement ce qui manque le plus dans ces moments-là. Dans le mot « ami », il y a la promesse de longues conversations chaleureuses, de rires partagés, d'apéros qui s'éternisent, d'écoute bienveillante. Alors l' « ami intérieur », c'est qui ? Que fait-on avec lui ? On boit un coup devant son miroir ? On se parle tout seul ? Que dit le yoga sur l'ami intérieur ? Il n'en parle pas.



COURS DE YOGA

ATELIERS YOGA
pour aborder le yoga
au-delà du tapis
STAGES DE YOGA
en Inde
en France

leyogaparleecriture.com



De prime abord, c'est encore plus déprimant parce que le yoga nous dit qu'on est tout-e seul-e, point. Rien n'est permanent, ni l'amour, ni l'amitié, ni la vie, rien ni personne n'est vraiment fiable, on ne peut compter que sur soi-même. Oui, mais si soi-même a déjà un pied dans le vide ?

Le yoga suspend le temps et nous pose la question : pourquoi ce vide ? Qu'est-ce que ce vide ?

« Ils m'ont tous abandonné-e, personne ne se soucie de moi », répond-on.

Le yoga, comme un analyste imperturbable, se tait et attend qu'on trouve une réponse plus subtile, plus profonde. Il nous pose d'autres questions muettes :

« C'est qui « ils » ?,

« Ce serait quoi « se soucier de moi » » ?

« N'y a-t-il pas une autre version de la réalité ? »

« Pourquoi attendre que le salut vienne des autres ? que te doivent-ils ? »

« Ils sont responsables de mon malheur par leurs attitudes, c'est à eux de réparer »

Là, le yoga sourit et nous dit, de sa voix calme, posée, légère : « Quel rapport entre toi et les attitudes ou réflexions des autres ? pourquoi garder en toi ce qui ne t'appartient pas ? Jette tout ce qui t'empêche d'être toi-même. Purifie ton corps et ton mental. »

On repose le pied sur la terre ferme, on remercie le yoga pour son bon conseil et on commence, déterminé-e, un jeûne plus ou moins intermittent. On jette les pots de crème glacée pour ne pas être tenté-e, on s'impose une pratique de postures le matin au réveil, et on se sent plus léger. Mais toujours seul-e.

Qu'est-ce qu'être seul-e ? C'est ne pas être avec les autres. C'est ne pas faire partie d'un groupe, d'un cercle, c'est être exclu-e des moments de convivialité, de partage. Les réseaux sociaux sont là pour nous le rappeler en permanence : les autres s'amusent sans nous !

Le yoga, d'une voix un peu plus ferme, à la limite de l'agacement, nous fait remarquer « Encore les autres ?! » Agacé soi-même, on lui répond à la limite de l'aboiement : « Oui les autres ! Je ne suis pas comme toi, à vivre enfermé-e dans une grotte au fin fond de la forêt ! Je vis dans la société moi ! je ne vais pas me couper complètement des autres sinon je serai encore plus seul-e ! » !





Le yoga reste imperturbable, on a presque envie de le gifler pour son indifférence à notre malheur. « C'est bien de boire des tisanes diurétiques, mais ça ne purifie pas ton mental. Or, s'il y a un coupable pour cette situation, ce ne sont pas les autres, c'est ton mental. Il te répète en boucle ce qu'il a entendu, il orchestre ta mémoire et ton imagination pour t'alimenter d'images qui te renvoient toujours la même idée. Purifie ton mental. »

On regarde le yoga, perplexe. Merci, mais comment purifie-t-on le mental ?

« En faisant taire les voix extérieures, qui appartiennent à d'autres, et en écoutant ta propre voix te raconter ta propre histoire. À chaque fois que l'écho des autres résonne en toi, tu réponds que ça ne te regarde pas. Reste ferme, ne cède pas. Comme Ulysse attaché au mât de son navire qui résiste au chant des sirènes qui veulent l'attirer vers le fond. Il implorait ses marins de le détacher, mais ils ne l'entendaient pas et il a traversé ce cap de souffrance jusqu'à ce que les voix s'éteignent »

Docile, on applique le nouveau conseil du yoga. On se rend compte que les sirènes d'aujourd'hui sont partout, se cachent dans les moindres replis de la vie quotidienne. On tient bon parce que le yoga a promis qu'après on voguerait joyeusement sur une mer sereine. Constance, détermination, détachement.



Y.S. III.15
**Une différence de
démarche produit
une transformation
différente.***

Y.S. I.13
**La pratique
persévérante est
l'effort vers cette
stabilité.***

Y.S. I.14
**Mais elle n'est
fermement fondée
qu'accompagnée
d'une durée
prolongée, sans
interruption, avec
confiance et zèle.***

*Traduction Bernard Bouanchaud



Petit à petit émerge une voix plus amicale, bienveillante, qui nous renvoie une image plus positive de nous-même. L'ami intérieur ?

« Simplement toi-même », répond le yoga. « Pourquoi vouloir que ce soit encore un-e autre ? »

Bien sûr, le mental ne lâche pas l'affaire aussi facilement. Il ricane. Il balance sur notre compte intérieur des souvenirs de nos hontes et de nos erreurs passées. « Toi-même est une personne fréquentable ? »

Le yoga apparaît dans notre miroir pour nous rappeler que c'est lui qui a raison. Mais pourquoi le croire lui ?

Parce que les arguments du mental ne tiennent pas. Tu as appris de tes hontes et de tes erreurs. Et qui a décidé que c'était honteux ou erroné ? les autres ? »

Alors, de plus en plus confiant, on poursuit sa route. Et on sent, de plus en plus souvent, que cet autre dont on attendait une main tendue n'est autre que nous-même. On découvre qu'on a en soi, non pas un ami intérieur mais mieux que ça : soi-même.

Le yoga c'est ça, c'est lever tous les voiles plus ou moins épais qui nous cachent notre vraie personnalité. Et on ne se sent plus jamais seul-e parce que notre bonheur ne dépend plus des autres.

Est-ce devenir égoïste et autosuffisant-e ? Au contraire. Le vrai Soi est alors capable d'aller vers d'autres qui le nourriront avec bienveillance et respect, et l'accompagneront vers sa liberté.

Y.S. I.2

Le Yoga est la faculté de diriger les activités du psychisme.*

Y.S. I.3

Alors, le principe de conscience s'établit en sa vraie nature.*

Y.S. IV.22

La compréhension de sa propre conscience provient de l'absence de démarches du psychisme vers l'extérieur.*

Y.S. IV.31

Alors, lorsque les voiles d'impureté sont levés, la connaissance infinie suprême, subjective et pure, est obtenue et ce qui est connaissable, fini, semble sans importance.**



*traduction Bernard Bouanchaud

** traduction B.K.S. Iyengar